

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.
Tercer Periodo (3 DE JULIO AL 7 DE SEPTIEMBRE)
GRADO PRIMERO**

TEMAS: Motricidad gruesa y Equilibrio.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Identifica en situaciones problemáticas como debe ser su desplazamiento y control dinámico

HACER: Ejecuta adecuadamente los desplazamientos y domina su cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<p>Taller del periodo</p> <p>Mi cuerpo: Habilidades y destrezas</p> <p>Conocimiento de los segmentos corporales</p> <p>Colorear extremidades superiores.</p> <p>Evaluaciones del periodo</p> <p>*La estabilidad de mi cuerpo: Concepto</p> <p>¿Qué es y cómo trabajo la estabilidad?</p> <p>Taller teórico práctico.</p> <p>Habilidades manipulativas y estabilidad</p>	<p>Semana del 9 al 13 de julio</p> <p>Semana del 30 de julio al 17 de agosto.</p> <p>Semana del 6 al 25 de agosto</p>

HACER 40%	Aplicación técnica y tecnológica en el área. Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.	Semana del 9 de julio al agosto 25.
	Trabajo en clase * Destrezas motrices – Habilidades manipulativas Ejercicios (Seguimiento de instrucciones).	Semana del 9 de julio al 27 de julio.
	* Estabilidad: Ejecución de las actividades realizadas en clase. Trabajo de equilibrio estático y dinámico.	Semana del 6 de agosto al 25 de agosto.
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 21 al 25 de agosto.
	✓ Co evaluación 5%	Semana del 21 al 25 de agosto.

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.
TERCER PERIODO
GRADO 2°**

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Clasifica las destrezas motrices de acuerdo con las situaciones corporales que se le presentan y las relaciona con la gimnasia.

HACER: Elabora combinaciones motrices y adquiere destrezas básicas de la gimnasia.

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<p>Evaluaciones del periodo 25%</p> <p>*¿Que es una habilidad?</p> <p>*Habilidades y destrezas motrices. Por medio del video reconocer algunos movimientos y destrezas que se puedan realizar en clase.</p> <p>Evaluaciones del periodo 25%</p> <p>* Habilidades y destrezas motrices.</p> <p>Por medio de un tema específico realizar un conversatorio</p> <p>*Gimnasia</p>	<p>Semana del 23 al 27 de julio</p> <p>Semana del 6 al 10 de agosto</p> <p>Semana 20 al 24 de agosto</p>
HACER 40%	<p>Aplicación técnica y tecnológica en el área 25%</p> <p>*Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.</p> <p>Tareas 5% Revisión de los temas de consulta en el cuaderno</p> <p>Trabajo en clase 10% *Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, Habilidades y destrezas motrices Participación en el tema de gimnasia</p>	<p>Semana 20 al 24 de agosto</p> <p>Semana de 27 al 31 de Agosto</p>

SABER SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Del 27 al 31 de Agosto
--------------------------------	-----------------------------	------------------------

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.
TERCER PERIODO
GRADO 3°**

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Relaciona las habilidades Coordinativas y los conceptos de gimnasia en el Desarrollo de los juegos pre deportivos.

HACER: Aplica lo trabajado en clase en las actividades de gimnasia y pre deportivos.

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	<p>Evaluaciones del periodo</p> <p>Evaluaciones del periodo *Gimnasia *Evaluación de conceptos de habilidades coordinativas *Evaluación pre deportivo</p> <p>*PRUEBA PERIODO</p>	<p>Semana del 23 al 27 de julio</p> <p>Semana del 6 al 10 de agosto</p>
SABER HACER 40%	<p>Aplicación técnica y tecnológica en el área</p> <p>*Revisión de actividades realizadas en el cuaderno.</p> <p>Tareas 5%</p> <p>Revisión de los temas de consulta en el cuaderno</p> <p>Trabajo en clase</p> <p>*Trabajo en clase: Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, habilidades coordinativas</p> <p>Participación en el deporte formativo.</p>	<p>Semana 20 al 24 de agosto</p> <p>Semana de 27 al 31 de agosto</p> <p>Semana del 6 al 10 de agosto</p>

SABER SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana de 27 al 31 de agosto
	✓ Co evaluación 5%	Semana de 27 al 31 de Agosto

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.
TERCER PERIODO
GRADO 4°**

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER: Identifica las capacidades coordinativas en los juegos pre-deportivos

HACER: Aplica lo trabajado en clase en las actividades de gimnasia y pre deportivos.

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

PRUEBA EXTERNA: Da cuenta del desarrollo, habilidades y competencias a partir de los resultados obtenidos en la prueba externa.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Evaluaciones del periodo *Concepto: Capacidades coordinativas *Agilidad *Equilibrio Evaluaciones del periodo *Concepto Movimientos corporales *Flexión *Extensión *Supinación *Rotación *pronación Conceptos básicos sobre el pre deportivo *PRUEBA EXTERNA	Semana del 23 al 27 de julio Semana del 6 al 10 de agosto Semana 20 al 24 de agosto
	SABER HACER 40% Aplicación técnica y tecnológica en el área *Revisión de actividades realizadas en el cuaderno. Tareas 5% Revisión de los temas de consulta en el cuaderno Trabajo en clase 20%	Semana 20 al 24 de agosto Semana de 27 al 31 de agosto Semana del 6 al 10 de agosto

	<p>Semana del 23 al 27 de julio</p> <p>*Trabajo en clase: Ejecución de las actividades desarrolladas en el contenido, capacidades coordinativas</p> <p>Participación en las actividades pre deportivas.</p>	<p>Semana 20 al 24 de agosto</p>
--	---	----------------------------------

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.**

Tercer Periodo (Del 2 de JULIO al 7 de SEPTIEMBRE de 2018)

DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALVAREZ

GRADO QUINTO.

TEMAS:

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SABER: Identifica y diferencia los movimientos y las capacidades coordinativas incorporándolas a su entorno

HACER: Realiza e integra sus capacidades coordinativas y sus movimientos corporales a los juegos pre-deportivos

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Revisión del cuaderno	Semana del 9 al 13 de Julio.
	➤ Socialización de la Consulta sobre las capacidades Coordinativas	Semana del 16 al 20 de Julio
	➤ Socialización de cada uno de los nombres de los movimientos corporales: Planti flexión, Dorsi Flexión, Abducción, Aducción, Flexión, Extensión, Circunducción.	Semana del 30 de julio al 4 de Agosto

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Taller práctico de movimientos corporales ➤ Prueba Externa 	Semana del 6 al 10 de agosto
HACER 35%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo práctico con elementos gimnásticos como la cuerda, aros y pelotas. ➤ Pre-deportivo al voleibol, futsal. ➤ Prueba de resistencia: 800 metros (de 3 vueltas a la pista) 	<p>Semana del 16 al 20 de Julio</p> <p>Semana del 3 de julio al 7 de septiembre</p> <p>Semana de 13 al 17 de agosto.</p>
TAREAS 5%		
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 3 al 7 de Septiembre
	✓ Coevaluación 5%	Semana del 3 al 7 de Septiembre

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.**

Tercer Periodo (Del 2 de JULIO al 7 de SEPTIEMBRE de 2018)

DOCENTE: ALBEIRO HERRERA ALAVAREZ

GRADO SEXTO.

TEMAS:

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SABER: Reconoce los conceptos del atletismo y el deporte formativo

HACER: Realiza los ejercicios básicos de las capacidades coordinativas

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Revisión del cuaderno	Semana del 9 al 13 de Julio
	➤ Consulta sobre las Capacidades Coordinativas aplicadas al fútbol y voleibol las reglas básicas de estos deportes.	Semana del 16 al 20 de Julio.
	➤ Revisión del Cuaderno	Semana del 6 al 10 de agosto.
	➤ Prueba Externa	
	➤ Taller de drogadicción.	Semana del 27 al 31 de agosto.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA**

**TERCER PERIODO
2018 (Julio 3 al 7 de septiembre)**

GRADO 7mo

TEMAS: LESIONES DEPORTIVAS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SABER: Identifica algunas lesiones deportivas.

HACER: Realiza las pruebas físicas, el deporte formativo y presenta la Ficha de aptitud física.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Agosto
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Lesiones de tobillo y rodilla -Lesiones de trenes superiores -Evaluación teórica -Revisión de Cuaderno	Julio 17 al 20 Agosto 6 al 10 Agosto 13 al 20 Agosto 20 al 24
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase	
	-Ficha de Aptitud Física	Julio 23 al 27
	-Practica y evaluación de Lesiones Deportivas	Agosto 13 al 17
	- Táctica y estrategia en Ajedrez y Futbol	Agosto 20 al 24
SER 10%	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Agosto 20 al 24

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA**

**TERCER PERIODO
2018 (Julio 3 al 7 de septiembre)**

GRADO 8vo

TEMAS: CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS.LESIONES DEPORTIVAS TRATAMIENTOS.

SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del I.S.C.

SABER: Identifica el concepto teórico y su manejo de las principales lesiones osteomusculares.

HACER: Fortalece las capacidades físicas en general y en particular las relacionadas con la práctica del deporte formativo.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Agosto
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Lesiones de tobillo y rodilla y tren superior. -Capacidades Coordinativas -Evaluación teórica -Revisión de Cuaderno	Julio 17 al 20 Agosto 6 al 10 Agosto 13 al 20 Agosto 20 al 24
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase -Mini torneo Fútbol, kidboll, Futbolito -Circuito de capacidades Físicas - Táctica y estrategia en Ajedrez y Futbol	Julio 23 al 27 Agosto 13 al 17 Agosto 20 al 24
SER 10%	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Agosto 20 al 24

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
AREA: EDUCACION FISICA**

**TERCER PERIODO
2018 (Julio 3 al 7 de Septiembre)**

GRADO 9no

TEMAS: CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS.ACONDICIONAMIENTO FISICO.

SER: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

SABER: Identifica el concepto de capacidades coordinativas y las principales reglas del deporte formativo.

HACER: Realiza diferentes ejercicios de coordinación y participa en el deporte formativo.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	Prueba Externa 20%	Agosto
	Investigaciones y sustentaciones 30% -Plan Básico de Acondicionamiento Físico. -Capacidades Coordinativas -Capacidades Físicas. -Revisión de Cuaderno	Julio 17 al 20 Agosto 6 al 10 Agosto 13 al 20 Agosto 20 al 24
HACER 40%	Práctica y evaluación en clase -Mini torneo Fútbol, kidboll, Futbolito -Circuito de capacidades Físicas y Coordinativas. - Táctica y estrategia en Ajedrez y Futbol	Julio 23 al 27
		Agosto 13 al 17
		Agosto 20 al 24
SER 10%	-Autoevaluación 5% -Coevaluación 5 %	Agosto 20 al 24

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.**

Tercer Periodo (Del 3 de Julio al 7 de Septiembre de 2018)

DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA

GRADO 10°

TEMAS: PRIMEROS AUXILIOS - FICHA DE APTITUD FÍSICA CONTROL II

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SER: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

SABER: Identifica los conceptos de primeros auxilios y organiza un programa para mejorar su condición física de acuerdo a sus capacidades.

HACER: Ejecuta la técnica básica de los deportes formativos y los ejercicios específicos presentados en la ficha de aptitud física.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Socialización de la Consulta sobre los primeros auxilios.	Semana del 10 al 19 de Julio
	➤ Entrega del Cuaderno con los contenidos, indicadores, Cronograma y los conceptos socializados en clase y Ficha Control II	Semana del 23 al 27 de Julio
	➤ Taller práctico en equipos sobre los primeros auxilios.	Semana del 30 de Julio al 3 de Agosto
	➤ Taller sobre los conceptos básicos de los primeros auxilios.	Semana del 13 al 17 de Agosto

	➤ Prueba Externa	Agosto 29
HACER 40%	➤ Realización del Test de Leger y Velocidad en 100metros (Ficha control II)	Semana del 10 al 19 de Julio
	➤ Realización de las pruebas de Resistencia y Fuerza (Ficha Control II)	Del 23 al 27 de Julio
	➤ Realización de la pruebas de Coordinación y Flexibilidad	Del 13 de Agosto al 24 de Agosto
	➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture, técnica y táctica en: - Baloncesto - Palotroke	Semana del 23 de Julio al 7 de Septiembre
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 27 al 31 de Agosto
	✓ Coevaluación 5%	Semana del 27 al 31 de Agosto

CONSULTAR:

Concepto de Primeros Auxilios. Signos vitales.

Quemaduras: tipos y clasificación (1)

Heridas y Hemorragias (2)

Fracturas y Luxación (3)

Vendajes. Tipos de vendajes

Transporte de accidentados con y sin camilla (4)

Botiquín (5)

Epilepsia (6) Conceptualización, síntomas tratamiento inmediato

**SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACION
AREA: EDUCACION FISICA.**

Tercer Periodo (Del 3 de Julio al 7 de Septiembre de 2018)

DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA

GRADO 11°

**TEMAS: FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO - FICHA DE APTITUD FÍSICA
CONTROL II**

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SER: Propone soluciones creativas a los conflictos o problemas personales, institucionales o familiares.

SABER: Adquiere conocimientos básicos de la fisiología del ejercicio.

HACER: Participa activamente en los deportes formativos y realiza los ejercicios de la ficha de aptitud física.

SISTEMA DE EVALUACION		FECHAS
SABER 50%	➤ Socialización de los Coceptos de Fisiología del Ejercicio.	Semana del 10 al 19 de Julio
	➤ Taller teórico-práctico sobre la Frecuencia Cardíaca máxima	Semana del 9 al 13 de Julio
	➤ Taller sobre los conceptos básicos de Fisiología del Ejercicio	Semana del 23 al 27 de Julio
	➤ Entrega de la Ficha de Aptitud Física Control II	Semana del 20 al 24 de Agosto.
	➤ Prueba Externa	Agosto 29

HACER 40%	➤ Realización del Test de Leger y Velocidad en 100metros (Ficha control II)	Del 23 al 27 de Julio
	➤ Realización de las pruebas de Resistencia y Fuerza (Ficha Control II)	Del 30 de Julio al 3 de Agosto
	➤ Realización de la pruebas de Coordinación y Flexibilidad	Del 6 al 17 de Agosto
	➤ Deporte formativo: Aplicación de Fixture, técnica y táctica en: - Baloncesto - Palotroke	Semana del 16 de Julio al 7 de Septiembre
SER 10%	✓ Auto evaluación 5%	Semana del 27 al 31 de Agosto
	✓ Coevaluación 5%	Semana del 27 al 31 de Agosto

CONSULTAR:

Sobre Fisiología básica del Ejercicio:

- Sistemas energéticos en el ejercicio: Vías metabólicas Aeróbicas y anaeróbicas (láctica y aláctica) explicarlas.
- Frecuencia cardíaca y presión arterial durante el ejercicio.
- Qué es una contracción muscular y como se produce.
- Contracción muscular: **Isotónica, que se divide a su vez en concéntrica y excéntrica, la contracción isométrica, auxotónica e isocinética.** (ejemplos y gráficas)
- Qué es la Fatiga muscular y Ácido láctico.
- Qué es el VO2 Max y como se obtiene durante el ejercicio.
- Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio.

